THE RECOVERY KERNEL

Comment démarrer un groupe noyau

Tout ce dont vous avez besoin. Dans le bon ordre. À partir de zéro.

Vous n'avez pas besoin de credential clinique pour démarrer un groupe Kernel. Vous avez besoin de : la familiarité avec ce guide, le script de format de réunion (Meeting Format script), et le jugement pour reconnaître quand quelque chose doit s'arrêter. Le Kernel a été construit par quelqu'un en rétablissement, pour des personnes en rétablissement. Cette connaissance vécue n'est pas un conflit d'intérêts. Cela fait partie de ce qui fait fonctionner ce travail.

Ce que vous faites, c'est créer les conditions dans lesquelles les gens peuvent vivre quelque chose qui les émeut. C'est un travail différent de réparer les gens — et c'est accessible à quiconque comprend la différence.

SECTION 1 — Avant de commencer

Posez-vous trois questions avant d'envoyer un seul message ou de réserver une seule chambre :

Pourquoi est-ce que je fais ça ?

Les bonnes réponses : parce que j'ai traversé cela et je veux offrir ce qui m'a aidé, parce que je vois une lacune dans ce qui est disponible, parce que je crois que les gens méritent un cadre axé sur la biologie, parce que cette communauté n'a rien de tel. La mauvaise réponse : pour réparer quelqu'un de spécifique. Animer un groupe pour réparer votre membre de la famille, votre partenaire ou votre ami produira les pires résultats pour tout le monde, y compris eux.

2. Suis-je assez stable pour tenir le contenant ?

Le facilitateur n'a pas besoin d'être en rétablissement depuis des années. Mais vous devez être assez stable pour que lorsque quelque chose de difficile arrive dans la salle — et ça arrivera — vous puissiez rester présent, et ne pas vous déréguler. Si vous êtes vous-même en rétablissement précoce et fragile, attendez d'avoir au moins 3 à 6 mois de stabilité raisonnable avant d'assumer le rôle de facilitateur.

3. Ai-je au moins une autre personne ?

Un groupe d'une personne n'est pas un groupe. Avant de planifier quoi que ce soit, confirmez au moins deux à trois autres personnes intéressées et disponibles. Commencer avec un groupe de trois à six personnes est idéal. La qualité de la présence compte plus que le nombre de personnes.

SECTION 2 — Ce dont vous avez besoin

2A — MATÉRIEL (TOUT GRATUIT)

☐ Livre principal Recovery Kernel — science et protocoles complets. Téléchargez gratuitement : archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) ou github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel

☐ Lecture audio YouTube — gratuit, consultable, pas de compte requis : recherchez 'Recovery Kernel' sur YouTube. Écoutez avant la première rencontre.

☐ Script de format de réunion — le script complet du facilitateur. Dans le dépôt sous /meetings/

☐ Guide de démarrage rapide du facilitateur — ce qu'est chaque fichier et quand l'utiliser

☐ Formulaire d'admission du participant — à remplir avant la Séance 1 ou lors de la Séance 1

☐ Carte de type — une par participant, imprimée ou partagée à l'écran

☐ Rituel d'introduction — à lire avant la Séance 1
☐ Bibliothèque d'activités — 50 activités ; choisir-en une par réunion
☐ Guide des termes — pour toute personne qui souhaite des définitions en langage simple
Ami du barman — si votre réunion a lieu près d'un bar ou dans un lieu événementiel

2B — UNIQUEMENT POUR LE FACILITATEUR (À LIRE AVANT LA SESSION 1)

☐ Module de psychodrame — lire intégralement avant la Séance 3 ou 4 ; ne pas utiliser avant que la confiance ne soit établie
☐ Scripts de dramaturge — sept pièces complètes pour la Session Créative
☐ Guide d'ancrage — connaître ces techniques avant la première rencontre
☐ Guide de conflit — à lire avant la première rencontre. Le conflit arrivera.
☐ Guide des limites — votre référence lorsque quelqu'un pousse les bords du conteneur
☐ Synthèse pour les professionnels de la santé — garder une copie ; donner à tout participant qui souhaite le partager avec son médecin

2C — FOURNITURES PHYSIQUES

Article	Objectif	Notes
Eau (assez pour tout le monde)	Le rituel d'ouverture nécessite de l'eau. Chaque participant. Chaque réunion.	Le robinet suffit. Bouteilles si nécessaire.
Cartes de type imprimées	Un par participant. Ils le gardent.	Ou partage d'écran si numérique.
Formulaires d'admission imprimés	Un par nouveau participant	Imprimer ou partager en PDF
Script de Réunion Imprimé **Titre de la Réunion :** [Insérer le titre] **Date :** [JJ/MM/AAAA] **Heure :** [Début] – [Fin] **Lieu :** [Salle/Virtuel] **Participants :** * [Nom et Prénom] – [Rôle] * [Nom et Prénom] – [Rôle] * [Ajouter des participants...] **Objectifs de la Réunion :** * [Objectif principal 1] * [Objectif principal 2] *** **Ordre du Jour (Agenda)**	Facilitateur uniquement — votre script	Gardez-le marqué et ongleté

1. Introduction et Accueil (Durée estimée : 5 min) * Mot de bienvenue. * Revue des actions de la réunion précédente. **2. Point 1 : [Sujet principal] (Durée estimée : 20 min)** * Présentation des données/informations. * Discussion et questions. * Décisions prises : [À remplir]. **3. Point 2 : [Sujet secondaire] (Durée estimée : 25 min)** * Analyse des options A et B. * Débat et consensus. * Décisions prises : [À remplir]. **4. Prochaines Étapes et Conclusion (Durée estimée : 10 min)** * Récapitulatif des décisions. * Attribution des actions (Qui fait Quoi pour Quand). * Date de la prochaine réunion. *** **Résumé des Actions (Action Items)** | Action à réaliser | Responsable | Date limite | Statut | | :--- | :--- | :--- | :--- | | [Action 1] | [Nom] | [Date] | [À faire] | | [Action 2] | [Nom] | [Date] | [À faire] | | [Action 3] | [Nom] | [Date] | [À faire] |		
Des chaises disposées en cercle	L'environnement physique signale l'égalité	Pas de lignes. Pas de scène. Pas de devant.
Optionnel : tableau blanc ou grand papier	Pour des exercices visuels dans certains protocoles	Non requis Session 1
Optionnel : poudre de bébé (pour le Module 1 de Psychodrame)	Le rituel de l'objet — voir Module de psychodrame	Ce n'est qu'une fois que la confiance est établie — pas dès la Séance 1

Numéros d'urgence visibles	3114 — Numéro national de prévention du suicide et findahelpline.com/emergency affichés ou mentionnés à l'ouverture	Non-négociable

SECTION 3 — Trouver vos participants

Vous recherchez des personnes qui ont essayé les approches de rétablissement standard et les ont jugées insuffisantes. Des personnes sceptiques quant au cadrage religieux, qui ont un esprit curieux de biologie, ou qui ont subi suffisamment de traitements infructueux pour être disposées à essayer un cadre différent.

Où les trouver :

Où	Comment	Que dire
Communautés de rétablissement existantes	Publier une note / Parler aux gens après les réunions	Je lance un groupe pour les personnes qui ont essayé les AA et qui ont trouvé qu'il manquait quelque chose.
Organisations de réduction des risques	S'associer avec des échanges de seringues locaux, des distributeurs de Naloxone, des travailleurs de sensibilisation	Nous avons une approche centrée sur la biologie et sans jugement. L'utilisation actuelle est la bienvenue.
Les réseaux sociaux (Reddit, groupes Facebook, Discord)	Poster sur r/addiction, r/recoverywithoutAA, et dans les groupes de rétablissement locaux	Lien vers GitHub ou archive.org. Laissez les matériaux parler.
Hôpitaux et centres de traitement	Laisser les guides de facilitateur et les formulaires d'admission dans les salles d'attente	Demander aux coordinateurs de sortie s'ils distribueront
Bibliothèques et institutions pénitentiaires	Contactez le coordinateur de la bibliothèque — les matériaux sont CC0 (domaine public)	Le Compendium a été spécifiquement conçu pour ce contexte
Centres LGBTQ+ et organisations communautaires	La structure de Kernel est spécifiquement adaptée aux communautés avec une charge élevée de stress minoritaire.	La biologie explique la prévalence plus élevée — aucun cadrage de honte n'est nécessaire
Fournisseurs de soins de santé	Fournir aux prestataires le Brief pour les prestataires de soins de santé — leur demander de référer les patients appropriés	Un renvoi de prescripteur peut remplir un groupe.

SECTION 4 — Choisir un lieu

La pièce n'est pas neutre. L'environnement donne le ton neurochimique de la réunion avant que quelqu'un ne dise un mot. Voici ce qu'il faut optimiser :

Accessible par les transports en commun

Beaucoup de participants n'ont peut-être pas de voiture. S'ils doivent parcourir 45 minutes, la participation diminuera après la Session 3.

Chaises qui peuvent former un cercle

Pas de sièges de type amphithéâtre. Pas de rangées fixes. Le format doit être circulaire. Si la salle ne permet pas un cercle, trouvez une autre salle.

Espace pour le mouvement

La bibliothèque d'activités nécessite la capacité de bouger. Une petite pièce sans espace au sol dégagé limite ce que vous pouvez faire.

Stimulation sensorielle faible

Le bourdonnement fluorescent au plafond, les systèmes d'air bruyants et les environnements distrayants augmentent le seuil d'activation pour les profils d'anxieux. La lumière naturelle et une acoustique gérable sont importantes.

Assez privé pour l'honnêteté

Si les gens peuvent être entendus dans le couloir, ils ne partageront pas honnêtement. Porte fermée. Pas un coin de café.

Disponible en permanence

La continuité des sessions renforce la confiance. Une salle que l'on peut réserver chaque semaine au même moment vaut plus qu'une salle plus agréable que l'on ne peut utiliser que de manière sporadique.

Options de lieux à considérer :

Type de lieu	Idéal pour	Notes
Salles de réunion du centre communautaire	Groupes communautaires généraux ; accès stable et récurrent	Souvent gratuit ou à très faible coût pour les organismes communautaires enregistrés
Salles de réunion de bibliothèque publique	Petits groupes (3–10) ; excellents pour les participants à la réinsertion après incarcération	Lieu gratuit, accessible et à faible stigmatisation
Espace communautaire religieux	Important : Cadrez cela comme séculier dès le premier contact. Certaines communautés offriront un espace même aux groupes non religieux.	Peut venir avec des conditions — veuillez examiner attentivement toutes les exigences
Centre communautaire LGBTQ+	Groupes spécifiques LGBTQ+ ; le contexte de stress minoritaire est déjà compris	Souvent disposent d'un soutien de facilitateur et d'un réseau de référence intégré.
Salle de conférence du centre de traitement	Cadre clinique avec un système de référence intégré ; les participants sont déjà identifiés	Nécessite une relation avec le personnel de traitement
En ligne (Zoom, Google Meet)	Faibles barrières d'accès ; fonctionne pour les participants ruraux ou les personnes à mobilité réduite	Le psychodrame et les activités de mouvement ne se traduisent pas bien en ligne — adapter en conséquence
Bibliothèque de prison / établissement correctionnel	Spécifiquement conçu pour la population ayant le plus grand besoin dans le Compendium;	Nécessite l'approbation institutionnelle ; commencer par le coordinateur de la bibliothèque

SECTION 5 — La Charte de Groupe

Lisez ceci à voix haute lors de la première séance et affichez-le là où il peut être vu. C'est le contenant. Le contenant rend tout le reste possible.

THE RECOVERY KERNEL — CHARTE DE GROUPE

À lire au début de la première séance de chaque groupe

Ceci est un groupe Kernel.

Nous sommes ici parce que les réponses standard n'ont pas fonctionné — non pas parce que nous n'avons pas assez essayé, mais parce que nous fonctionnions avec le mauvais manuel.

Ce n'est pas un programme des 12 étapes. Nous ne vous demandons pas de vous rendre. Nous vous demandons de comprendre.

Notre approche est biologique. Ce qui vous a conduit à la substance n'était probablement pas une faiblesse. C'était votre architecture cérébrale spécifique qui cherchait la seule solution qu'elle pouvait trouver. Nous allons examiner cette architecture, la nommer, et construire quelque chose de mieux.

Vous n'avez pas besoin d'être sobre pour être ici. Vous n'avez pas besoin d'être sobre depuis un certain nombre de jours. Vous devez être prêt à essayer de comprendre pourquoi.

Ce qui est dit ici reste ici. Ce qui est ressenti ici est à vous de l'emporter.

Vous ne serez ni diagnostiqué, ni jugé, ni honteux, ni mis sous pression. On vous demandera d'être honnête — envers le groupe et envers vous-même. L'honnêteté est la seule exigence.

Le facilitateur n'est ni votre thérapeute, ni votre parrain/marraine, ni votre autorité. C'est la personne qui tient le contenant. Ce sont vous qui faites le travail.

Nous nous retrouverons à [jour et heure]. Nous utiliserons [nom du lieu]. Nous fermerons à [heure de fin]. Le temps est respecté ici car le temps de chacun compte.

Si vous êtes en urgence médicale : appelez le findahelpline.com/emergency. Si vous êtes en crise de santé mentale : appelez ou envoyez un SMS au 3114 — Numéro national de prévention du suicide. Le facilitateur est formé pour vous connecter à ces ressources. Ils ne remplacent pas ces ressources.

Nous commençons.

SECTION 6 — Vos Six Premières Séances — Ce qu'il faut faire

The user provided an empty input. I must out	Point focal	Matériaux	Notes

put nothing or an empty string, adhering to the rule of outputting ONLY the translated text and preserving structure.			
1	Admission et ouverture	Script de format de réunion, Formulaire d'admission, Carte de type, Rituel d'introduction	Lire la Charte. Exécuter le Rituel d'Introduction. Compléter les formulaires d'admission. Courte activité (Compte à rebours de sauts de jumping jacks ou similaire). Pas de contenu profond pour l'instant — établir la sécurité d'abord.
deux	Architecture — Qui êtes-vous biologiquement ?	Protocole 06 (auto-évaluation COMT + MTHFR)	Introduire le cadre Warrior/Worrier. Parcourir l'évaluation COMT ensemble. C'est la première session de protocole. Commencer le brain-typing doux.
3	Le système d'approvisionnement	Protocole 07 (Formation de voies) + Référence au Chapitre 2	Introduire MTHFR et la méthylation en langage simple. Utiliser le Guide de termes. Pas de cours de biochimie — raconter l'histoire. Activité : Pratique

			d'ancrage.
qua tre	Le système de freinage (si pertinent pour votre groupe)	Référence du Chapitre 10 + Auto-évaluation GABRA2	Effectuer l'auto-évaluation GABRA2 UNIQUEMENT après que la confiance soit établie. Avoir les numéros de crise visibles et énoncés. Cette session peut déclencher des réponses fortes.
5	Première Session Créative	Guide de session créative — exécuter les 8 blocs	Jalon mensuel. Accordez les 120 minutes complètes. Cela produit le premier artefact de groupe partagé. Cela change la salle.
six	Revue de protocole + Appariement par pairs	Suivi des progrès, Protocole 06, structure de soutien par les pairs	Examiner d'abord les données de suivi. Introduire le concept de jumelage par pairs — des participants expérimentés jumelés avec des nouveaux pour un contact entre les sessions.

SECTION 7 — Gérer les choses difficiles

Situation	Que faire	Ce qu'il ne faut pas faire
Quelqu'un partage ce qu'il a utilisé cette semaine	Reconnaître sans jugement. « Merci d'avoir été honnête. Regardons ce qui a déclenché cela. » Utilisez-le comme donnée.	Dites « vous avez brisé votre série » ou comptez les jours. Il n'y a pas de séries dans le Kernel — il y a une direction.
Quelqu'un est clairement en crise aiguë	Ralentissez la réunion. Adressez-vous directement : « Êtes-vous en sécurité en ce moment ? » Connectez-vous au 3114 — Numéro national de prévention du suicide ou au findahelpline.com/emergency si nécessaire. Laissez le reste du groupe créer un espace.	Continuer à exécuter le protocole. La sécurité passe avant le contenu, toujours.
Un conflit éclate entre les participants	Utiliser le Guide de Conflit. Ralentir le rythme. Une voix à la fois. Nommer ce qui se passe : « Il y a de la friction ici. Ralentissons. »	Prendre parti. Le réparer en apaisant la situation. Un conflit bien géré construit la confiance.
Quelqu'un révèle un traumatisme de manière inattendue	Passer immédiatement au *grounding*. Utiliser les techniques du Guide de *Grounding*. Clore le travail de contenu. Terminer par la sécurité.	Continuez la session comme prévu. L'état de la pièce a changé — répondez à ce qui est réel.
Le facilitateur a une session difficile	« Je me sens en difficulté pour maintenir le contenant ce soir. Prenons une respiration ensemble. » L'honnêteté du facilitateur donne au groupe la permission d'être honnête.	Persister tout en étant clairement dérégulé. Le groupe suit le système nerveux du facilitateur.
Un participant ne revient pas	Prends contact une fois — pas de manière répétée. « Nous avons	La pression. La culpabilité. La honte collective. Ces éléments

	remarqué que tu n'étais pas là. Tu es le/la bienvenu(e) quand tu le/la souhaites. » Puis, lâche prise. Courir après les gens viole l'autonomie sur laquelle le Recovery Kernel est construit.	reproduisent les dynamiques qui ont initialement conduit à l'usage.

SECTION 8 — Après la première année

L'arc du protocole Kernel dure 12 mois. C'est le plan. Après 12 mois, les fondations biologiques devraient être établies, la ligne de base neurochimique devrait approcher l'homéostasie, et le travail comportemental et environnemental devrait être bien avancé.

Ce qui arrive au groupe après la première année dépend du groupe. Certains groupes continuent avec des protocoles avancés du Volume VII du Compendium. D'autres passent au soutien par les pairs sans structure de réunion formelle. Certains se dissolvent parce que le travail est terminé. Tous ces résultats sont appropriés.

Suppléments : les participants ne sont pas tenus de les prendre pour toujours. Le protocole indique de les prendre jusqu'à ce que vous vous sentiez « mieux » — jusqu'à ce que la ligne de base neurochimique soit restaurée. Si un stress ou une maladie importants provoque une déstabilisation, ils peuvent revenir à leur régime de base pour restaurer le système. Ce n'est pas une dépendance aux suppléments. C'est un entretien du terrain génétique.

Votre rôle de facilitateur : si un participant a complété l'arc de 12 mois et a fait le travail, la chose la plus honnête que vous puissiez dire est : « vous y êtes arrivé. Vous n'êtes pas obligé de continuer à venir. » L'objectif n'a jamais été de créer un groupe que les gens ne pouvaient pas quitter.

SECTION 9 — Autosoins du facilitateur

Vous ne pouvez pas tenir le contenant si vous êtes celui qui a besoin d'être tenu. Ce ne sont pas des options :

· Exécutez votre propre protocole Kernel. Vous n'avez pas le droit de sauter le formulaire d'admission parce que vous êtes le facilitateur.

· Avoir un contact de débriefing — quelqu'un qui n'est pas dans votre groupe que vous pouvez appeler après des sessions difficiles.

· Vous pouvez sauter des sessions quand vous en avez besoin. Désignez un co-animateur suffisamment tôt pour pouvoir l'utiliser.

· Suivez vos propres métriques. L'épuisement des facilitateurs est un risque de rechute, pas un revers professionnel.

· Utilisez les ressources de crise vous-même si vous en avez besoin. 3114 — Numéro national de prévention du suicide. findahelpline.com/emergency. Votre prescripteur. Ce travail est exigeant.